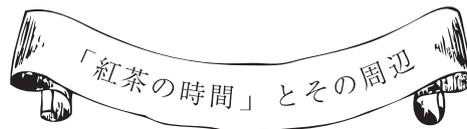


# きもちは、 言葉を さがしている



## 第7話

水野 スウ

### 私にはできない

週いちオープンハウスの「紅茶の時間」が20年たった頃に書いた本、『きもちは、言葉をさがしている』の中で、私はそれまで一度もふれたことのなかった水野の家のある物語を、はじめて文章にした。

私とは母親の違う年の離れた兄が、私が中学生の時に自死したこと。その半年前に母は亡くなっていたので、兄の死後は、父と義姉と私、というふしぎな三角形の家族がいきなりはじまったこと。40年という長い年月をへた後でようようやっと、その姉と私が、兄や、その後の家族について、はじめて語りあえた日のこと。その日からたったの半年で、姉が逝ってしまったこと。その姉の、生きてきた道のり、父や私たち母子にしてくれた数えきれないほど多くのこと……。

本を読んでくださった方の何人かから、「よくあそこまで書いたね」とか、「あんなふうに分を出

してしまうの、怖くなかったですか」と言われたけれど、私自身は、生まれ育った水野の家で残っているのがもう自分だけ、となった時点で、いつかはこれは書き残しておかなきゃいけない物語、とどこかに決めていたことだったので、そこに格別の迷いはなかったと思う。

にもかかわらず、ある人からふと投げかけられた、「私だったらできないわ」という、否定的なニュアンス含みの言葉がちくりと胸に痛かったのもまた、本当のことだ。

言われた言葉を、私は台所で野菜をきざみながら、道を歩きながら、車を運転しながら、反芻しいしい考え続けた。そうしたらちょうど1週間たって、頭のすみっこに、ピカ！ とあかりがついた。そうか、これって実はとっても大事なキーワードだったんだ。

自分ならできない、しない、自分にはできない。誰かがそう思うことを、する人がいる。したい、と思う人がいる。思うからその人はそれができる、特別なこととしてではなく、むしろ自然に、ときには必然で。

ここで言う「できる」「できない」は、できるからえらいとか、できないからだめ、といった能力評価の言葉では、むろんなくて。

ある人にはこわくてできない、したくもないこと——自分を出して家族の物語を書くこと——が、だけど私にとっては、あの時の必然で、自然なこと。そうやって書く作業を通して、それまではよく見えていなかった水野の家のもやがかかった部分が突破口を見つけ、まるで霧が外に押し出されるように、あきらかになっていったことが、いっぱいあった。

すっごいひとだったんだなあ、と義理の姉をもう一度認め直し、前よりもっと、その姉に感謝してる私がいた。気づいたら、私の背中中の荷物はずいぶん軽くなっていて、おかげで私はいっそう自分の身の丈に近づけた気がしたのだ。

ってことはつまり、あの時あのようなかたちで書くことが、やっぱり私にとっては必然だったんだ。だからそうできた。できたというより、自分のすることを、した。うん、ただそれだけのこと。それ以上でも以下でもなく、ただ、それだけ。

そうなんです。その意味でどのひとも、私にはできない人生を生きている、と思う。すぐに思い浮かぶ自分の身近な誰かかを考えても、私にはできない、まねしようとしたってできない、そういう人生ばかりだ。

飽きっぽい私ならたちまち投げ出してしまう、根気のいる友禅の下絵をもう何十年と描いている人。こつこつ丁寧に暮らしの器づくりだけをずっと仕事にしてきた、職人のようなご夫婦。ひとすじ縄ではいかないこみいった問題を抱えた家族の中で、どうにか自分を保ちつつ必死に生きている人。厳しい病を親友にして暮らしてる人。たやすく言葉になんかできない痛みや苦しみをくぐり抜けてきてる人。

そんな人が、私の前に立っている。私と出逢う。時には涙で、時には笑顔で。それってあらためて考えると、すごいことだ。

成果とか、評価とか、損得とか、目に見えるも

のでは決して計れない、一人ひとりの生き方。その中には、傍目にとっても大変そうでも、その人にしたらごく当たり前のことだったり、そうするしかなかったり、楽じゃなくてしんどいけど必然だったり、他の人には見つけられないよろこびがそこにあったり、ということがあるのかもしれない。

そんなふう「あなた」にできて「私」にはできない、ってことがたくさんあって、そして、「私」にできて「あなた」にはできない、ってこともきつとそれと同じだけあって。その矢印は双方向。どちらがより大きいかすごいのか、なんて比べることはできない。

それがおそらく、自分を生きる、ということなんだろう。「私」にはできないことをしている、その人を認める、ということなんだろう、と思う。

## できない、というギフト

人生の途中でこころの病気を体験した人たちの、働く場であると同時に居場所でもある、東京調布のレストラン、クッキングハウス。おいしい玄米ランチに加えて、メンタルヘルスのことも楽しく勉強できるこの場所は、ある時はコミュニケーションの学びの場に、ある時はコンサート会場に、またある時は絵画教室やミニ講演会の場にもなるという、街なかの不思議なレストランだ。

10数年前から、私は東京に行くたび、クッキングハウスに寄せてもらうようになった。ランチの後の、午後や夜のコミュニケーションの勉強会にも参加するうち、いつごろからか、お話の出前注文まで逆にいただくようになった。

はじめての出前にうかがった時、私は、「私にはできない」の話を、そのトークの中に織り込みながら語った。どのメンバーさんもまさしく、私にはまねのできない人生を生きぬいてきて、今、仲間とともにここにいる、いてくれるのだ、と思ったから。

話し終わるなり何人ものメンバーさんが、今の話の「私にはできない」のところが特によかった、と私のところに言いに来てくれて、それがすごく

うれしかった。相手のいいところを見つけたら、具体的に、シンプルに、きもちを添えてすぐに伝える。クッキングハウスのコミュニケーションの練習でとりわけ大切にしているこのことを、メンバーさんたちが実際、私にしてくれたということがまた、なおいっそう。

鳥取に住む古川奈都子さんは、ご自分の経験を『心を病むってどういうこと?』（ぶどう社）という本にされている。その奈都子さんが、クッキングハウスで私の話を聴いた若いメンバーさんと一緒に、ある年の春、わが家を訪ねてくれた。

私の身近で、こころの病気に関心ある人たちに声かけしたこじんまり紅茶の時間で、奈都子さんは彼女なりの角度から、「できない」ということの意味を、こんなふうにお話してくださった。

——私は、統合失調症という病気を持っていることで、他の多くの人と同じようなペースや量でははたらけないんです。でも、人と同じにはたらく努力をするよりも、むしろその少ない能力こそ、神さまからの贈りもの、たまもの、と思って、そっちを最大限にいかそうと努力することのほうが、自分にできる大事な仕事なんじゃないか。つまり、「できない」っていうことが、ひとつの“あたり”でもある、というふうに私は感じているのです。

他の人と同じようには「できない」、そのことが自分へのギフトでもあるのだ、と言う奈都子さんの言葉に、はっとする。彼女もまちががなく、私にはできない、ほかの人にもできない、ユニークでオリジナルな人生を生きている一人だ。

「私にはできない」という一つのキーワードから派生したいくつかのストーリーを、お話の出前先の、大津の「紅茶の時間」で語った時のこと。

聴いていた一人の方が、「うちの娘は、やりたくないことをやらない、というか、したくないことは“できない”という能力に、とってますぐれてるようで……」と、どことなく楽しげな口調で話してくれたものだから、その場にいたみんなで

大爆笑になった。

そうなんだねえ、それもその子のちからのうち。自分の望まないことはどうしてもできないというその子が、世の大多数とは違う、自分なりの道を行こうとしてること、未踏の道を歩くしかないこと。そういう子どもの歩き方を、このお母さんが世間のものさしをあてずに、等身大で認めようとしている、そのことも伝わってきてうれしくなった。

「できない」能力は、あたり、だったり、身の丈、だったり、がんばりすぎない、または、あるがまま、だったり。おそらくいろんな言葉に訳すことができそう。そうやって考えていくと、はなから、能力の大きさだけを比べることの無意味さにも、うんと気づかされる。

大きな組織の中で、業績や数字をあげてどんどん登って行く、そういう自分が好きな人もいれば、そんなはたらき方がどうにも向いてない人だって、大勢いる。私の場合はまちががなく、後の方だ。でもそれをね、なるほど! 私には「そうできない」という能力があったんだなあ、って、私自身、とらえなおすきっかけをもらって、いまさらに自分の来し方を、そうそう、あなたはそれでよかったんだよ、とあらためて言ってあげたくもなかった。

家族の物語をあんなふうを描くことは、私じゃない、他の人には「できない」こと。そこから始まった一連の「できない」考は、いろんな人の体験や思考をくぐり抜けるうち、スタート地点とは違う視点や意味あいの、「できない」へと発展していった。一人旅ではきつとここまでたどりつけなかったね、仲間たちと発見しあいながらの気づきの連鎖に、私はいつも教えられる。

## 聴かれる、ということ

紅茶の時間を続ける中で必要に迫られて、「きく」ことの勉強をはじめなきゃ、と思った15、6年前ころの私は、「聞く」と「聴く」の違いすらまだわかってなかったし、聴くことにどれだけ大きな意味やちからがあるかもまったく知らなかったと思う。

それまで、「話す」に比べると、控えめで受け身だなあ、と思っていた「聴く」という行為が、実は聴かれる側の、自身を映しだす鏡を育てていくことで、それと同時に、聴く側の鏡を、知らず知らず育てていってくれることでもあったんだ、と私は少しずつだけ気づいていった。

自分の感じていることって、自分のきもちなのになかなかわかってない。そんなことが、ほんとはとても多い気がする。

自分の話が、さえぎられず、横取りも先取りも、簡単にくぐられもせず、指導や助言されたりもせず、ただ、まっすぐに聴かれること、受けとめられること。そういった静かな受け皿があることでようやく、きもちは言葉をさがしだせる。きもちと言葉とが、出逢っていきける。

そうやって話すことは、こころの詰まりやしぼりから、ほんの少しとき放たれることでもあるんだ。きもちと言葉、互いのそういった関係を、はやらない紅茶の時間の中で、私は何度も何度も見せてもらってきたなあ、と思う。

そんなふうに聴くことの大事さ、頭でわかる気がしてても、実際に聴く場面になるとやっぱりむずかしい。とりわけ、重たい話、つらい話を聴く時ほど、何か言わずにおれなくなる。沈黙が気まぐずくて、ついつい、はげましやなぐさめの言葉を言いたくなる。

時には、後ろ向きでいる相手のきもちをなんとか前向きにさせようと、意図的に働きかけさえしてしまう。「そんなこと言わないで元気出して」とか、「たまには外に出てみたら？ きっと気分もはれるよ」。

でもそれ、もしかすると、相手のためというより、黙って聴いてるのがしんどくて、自分が楽になりたくて、思わず何か言ってしまってることの方が多かもしれない。聴かれている側はおそらく、そんな言葉は望んでいないのだろうに。

かつての私もつい何か言ってしまった。近頃は、まだもう少しは静かな耳のまま、聴いていられるかな。かける言葉は何も思い浮かばず、ただ、その人のきもちに寄り添おう、そばにしよう、と

思いながら、そこにいる。

私の中での、静かな受け皿、のイメージはおそらくこんな感じだろうか。透明なガラスのボウルに水をはり、その人が吐きだす言葉を、そのまま受けとめる水面になる。出された言葉がその水面に映って、その人が話しながら自分のきもちに気づいていけるような、そんな聴き方を、いつもいつもはむずかしいけどできるだけしたい、って願っている。

また、こうも思う。誰かにまっすぐに聴かれる、という経験は、その人にとって、自分の存在が大切にされていると感じられることなんじゃないかと。その人の悲しみや痛みにも、何も言えず何もできないけど、こちらがそんなふうに聴いている間だけでも、あなたというひとは大切な存在です、ってことが伝わったらうれしいなあ。

「今、自分がこんなきもちでいる、ということを知ってってくれる人がいる、と知ること、きもちが少し楽になる。少し救われます」

ある人がふっと言ってくれたこの言葉は、「聴かれる」ということの意味を一つ、解きあかしてくれるヒントなのかもしれない。

## 聴くこと、からの贈りもの

その一方で、私にとって誰かを聴くということは、その人がこれまで生きてた人生の、ほんの一部をわけてもらうこと。その人の、悲しかったり、うれしかったり、しんどかったり、しあわせだったり、不思議すぎたり、まるで奇跡だったり……した日々や年月や瞬間を、おすそわけいただくこと。

私のではない人生の一場面を、この人はそのように越えたのか、その年月をそんな思いしながらくぐりぬけてきたのか、その出来事にそんなふうに立ち向かったのか。私だったらとてもそのようにはできなかったろうな、越えられなかっただろうな。すごいなあ。美しいなあ。

ひとは決してそう強くもないけど、だからといってちっぽけなだけでも、弱いだけでもないんだ。

先に、聴くことは、聴く側の鏡をも育てること、と書いたけど、いろいろな人のものがたりを長年に渡って聴き続けてきたことは、さまざまな感情を私のなかに呼び起こし、そして私の想像力を育てた。

私は私を一回こっきりしか生きられないけど、たまたま、出逢いのスクランブル交差点みたいな紅茶の時間という場にずっといて、たくさんの人を聴き、一人ひとりから生きるエッセンスをわけてもらい、それを長年くり返してきたことで、私の人生の幅は前よりか、ちょっしふくらんだような、自分を映し出す鏡が多面体になっていったような、そんな気がするのです。

若いころ、自己中の見本みたいだった私。一人よがり、本当に狭いものさしでしか人を見てなかった。ものごとを深く考えることもあまりせず、地にまったく足がついてなくて、関心事は自分のごくごく身のまわりのことだけ。社会にも地球にも、まるで目が向かない私だったなあ。

他者を聴くことは、時として、さまざまな角度の鏡に映し出される、かつてのそんな私と遭遇することでもあった（うひゃ!と恥ずかしかった）。

だけど何より、私にとっての一番の大きな変化は、私の中の、兄に対する想いが、タマネギの薄皮をむくように徐々に変化していったことだ。

若くして突然自分から逝った兄のこと、なんでそんなことしたのよ、と何度も胸のうちで問いはしたけど、そのきもちに想いを馳せようとは、長い年月、私はしてこなかった。むしろ、蓋をしてきた。

たくさんきもち——しんどかったり、追いつめられたり、もう生きてなんかいたくない、いっそ、とまで思ってしまう、いろんな人のいろんなきもちを聴き続けてきて、ある日ふいに、はっとした。

お兄ちゃん、あのころ、いったいどんなきもちだったんだろう？ お兄ちゃんの話聴いてくれる人って、ちゃんといたんだろうか？

それが、兄のきもちに近づきたい、少しでも理

解したい、と思いはじめたとっかかりだった。そこからはじまった謎解きが、堂々巡りを何度もくり返したあげくによく、そうだ、もうやめよう、なんで？ なんで死んだの？ って問うふりをして、亡くなった兄を心の中で責め続けること、原因を追求すること、もう終わりにしよう、って思えるところまでたどり着けた。

ああ、たどり着けた、と感じた時、すごくすごくほっとした。私をそんなきもちにさせてくれたのは、間違いなく、たくさんの人が聴かせてくれた言葉であり、わけてくれた人生のpiecesだった。それってまさに、「聴く」ということからの贈りものだ。

その贈りもののおかげで、私はそれまで持ち上げる勇気のなかった重し石をはずし、蓋をあけて、兄の死についてはじめて、本当のきもちで義姉と語りあおう、と決心できたのだった。

夫をあそこまで追いつめてしまったのは自分なんだ、と姉が自分自身を責め続けて生きてること、私は知っていながらこわくて一度も話題にできずにいたけど、あの時はもう、不思議なくらい、こわくなかった。大切なのは、これまで気づかずにいた、ほんとうの気持ちを姉に伝えることだ、とはっきり思っていたから。

私はもう兄を責めていないこと、姉に対しても、もちろんかけらほども責めるきもちのないこと、むしろ、そんな重荷を長いこと一人で背負ってきた姉に、自分で自分をどうかもう赦してあげてほしい、と思ってること。

そして、私を中学3年の時からずっと育ててくれたことも、姉が、私の娘を本当の孫として愛してくれてることも、いくつありがとうを言っても足りないくらい感謝してること。

それまで言ってきたことも言えないできたことも丸ごと、まるでこころのたな卸しするみたいに、その時、姉に伝えられた。

兄が亡くなってから、実に40年たってはじめてかわせた、姉との魂の会話。涙とありがとうがちやませになったあの時間もまた確かな、聴くことの贈りものつづき、だったのだと思う。